

学術国際交流協定大学等への短期留学レポート

学 年 6 学年次

氏 名 田近奈津穂

1. 留学先 (☑を入れる)

- ☐ 南イリノイ大学医学部・PBL コース
- ☐ 南イリノイ大学医学部・Elective コース
- ☐ コンケン大学医学部 ☐ ルール大学医学部
- ☐ ウッチ医科大学 ☐ バーモント大学医学部
- ☐ ポズナン医科大学 ☒ タマサート大学チュラポーン国際医学部
- ☐ HMEP プログラム・HCCPP コース
- ☐ HMEP プログラム・HMEPCC コース

2. 研修先 (複数の科などで行った場合は、全て記入すること)

循環器内科、TCM/講座

3. 留学期間 (出発・帰国日も含めた期間を記入すること)

2025 年 2 月 22 日 ～ 2025 年 3 月 23 日

4. 留学費用 (概算でもよいので項目別に記入すること)

・航空券代	<u>126,810 円</u>
・宿泊費	<u>60,000 円</u>
・光熱水費	<u>0 円</u>
・予防接種代	<u>100,000 円</u>
・海外旅行保険代	<u>45,000 円</u>
・生活費(食事代, 交通費等)	<u>100,000 円</u>

5-1. レポート内容【勉学面】

今回の留学に関し、勉学面について記入欄に自由に記述すること。

注意1：必ず留学して良かった点・改善点、留学への心構え・必要な英語力についての記述を含む内容とすること。

注意2：文字の大きさ・文字数については、目安として、10.5又は11ポイントにより、
500字以上とすること。なお、用紙が不足する場合は複写して使用すること。

記入欄

タマサート大学に留学して良かった点は、タマサート大学の医学生のレベルの高さ、勉学に励む姿に刺激を受け、自分ももっと頑張ろうと思えたことです。タマサート大学の医学生は半数が帰国子女、そうでない方も高い英語力を持っていて、講義や実習は英語とタイ語の両方で行われていました。また、二年生で英語で研究をし、ポスターを作り、発表するワークショップを、五年生で生徒が英語で講義をしており、とてもレベルが高かったです。英語力が高いことで様々な国の方々とコミュニケーションがとれ、国際交流ができるのだと実感し、自分も医学だけではなく、英語力をつけ、様々な国の方とコミュニケーションを取れる様になりたいと思いました。

改善すべき点として挙げるならば、コンケン大学への留学と比べるとスケジュールがあまり決まっておらず、実習がない日も多々あったことや現地の学生との交流があまりない様に感じ、そこが少し残念でした。

留学への心構え・英語力についてですが、英語力がある方ではなかったなので、留学前に英語のリスニングや英単語を少しやりました。また、循環器内科の英単語を勉強していきました。これによって循環器内科の先生が説明していることへの理解力が高まったと思うのでやっていて良かったと思いました。それでももう少し英語力があったらこれを伝えられるのに、質問できるのにと考えたことは多かったです。英語力を高めていつか医療現場で役に立ちたいと考えるようになりました。

5-2. レポート内容【生活面】

今回の留学に関し、生活面について記入欄に自由に記述すること。

注意 1 : 必ず**現地での生活環境（住居、気候、通学手段など）**における**準備した物、役立つ情報**についての記述を含む内容とすること。

注意 2 : 文字の大きさ・文字数については、目安として、10.5又は11ポイントにより、
500字以上とすること。なお、用紙が不足する場合は複写して使用すること。

記入欄

タイでの生活環境で初めに戸惑うことは衛生面でした。ホテル以外のトイレではトイレットペーパーが流せず、カフェやレストランではお手拭きなどが出てこないのが当たり前でした。

気候は留学時に夏季だったのでとても暑く毎日 35℃前後でした。

交通手段としては、モーターサイクルや grab を利用したタクシー、バス、電車などがあります。学校に行くときなど短距離で比較的安全な場所を通行するときは、モーターサイクルを活用していました。空港など大きな荷物があるときや駅までなどは grab でタクシーを手配し利用していました。Grab を利用すると料金がきまっているので、渋滞がよく発生するバンコクでの利用はとても良いと思います。

バンコク中心地に行くときに最も安く行けるのは大学から出ているバスを利用する方法だったので、それを利用していました。大学からのバスは近くの商業施設や最寄りの駅までのもあるのでとても便利でした。

電車は安く、快適なのでバンコク中心地に行くまでにバスと併用しました。バンコクメトロというアプリは日本語も対応しているので容易に乗り換えを検索することができますのでおすすめです。

用意した方が便利なものとしては、アルコールシート、ウェットティッシュ、汗拭きシート、虫除け、grab やバンコクメトロなどのアプリ、酔い止めなどが挙げられると思います。

学術国際交流協定大学等への短期留学レポート

学 年 6 学年次

氏 名 深澤寛子

1. 留学先 (☑を入れる)

- ☐ 南イリノイ大学医学部・PBL コース
- ☐ 南イリノイ大学医学部・Elective コース
- ☐ コンケン大学医学部 ☐ ルール大学医学部
- ☐ ウッチ医科大学 ☐ バーモント大学医学部
- ☐ ポズナン医科大学 ☒ タマサート大学チュラポーン国際医学部
- ☐ HMEP プログラム・HCCPP コース
- ☐ HMEP プログラム・HMEPCC コース

2. 研修先 (複数の科などで行った場合は、全て記入すること)

消化器内科 / 中国医学 / 講座

3. 留学期間 (出発・帰国日も含めた期間を記入すること)

2025 年 2 月 22 日 ～ 2025 年 3 月 23 日

4. 留学費用 (概算でもよいので項目別に記入すること)

- | | |
|-----------------|------------------|
| ・航空券代 | <u>126,810 円</u> |
| ・宿泊費 | <u>58,600 円</u> |
| ・光熱水費 | <u>宿泊費に含まれる</u> |
| ・予防接種代 | <u>750,000 円</u> |
| ・海外旅行保険代 | <u>41,890 円</u> |
| ・生活費(食事代, 交通費等) | <u>130,000 円</u> |
| ・ビザ | <u>11,000 円</u> |

5-1. レポート内容【勉学面】

今回の留学に関し、勉学面について記入欄に自由に記述すること。

注意 1：必ず留学して良かった点・改善点、留学への心構え・必要な英語力について

の記述を含む内容とすること。

注意 2：文字の大きさ・文字数については、目安として10.5又は11ポイントで500字

以上とすること。なお用紙が不足する場合は複写して使用すること。

記入欄

現地の実習に参加してまず感じたことは、学生・医師が英語を話せるという点である。今回の実習では現地の4年生と2年生と関わる機会を得たが、全員が流暢に英語を話していた。話を聞くと、インターナショナルスクールに通っていたことや高校での英語の授業のレベルが高度かつ実践的であるという。2年生の研究発表を見学した際も英語でプレゼンテーションが行われており、プレゼン用紙、質疑応答も英語で行われていた。渡航前は実習で行く予定の診療科に関する医学英語を予習してから現地の実習に臨んだが、どの疾患について話しているのか理解できるも細かい一般的な表現などが理解できず何度も聞き返したり、翻訳ツールを使用する場面も何度かあった。その都度丁寧に教えていただいても、相手に対する申し訳なさでいっぱいであり改めて自分の英語力不足を実感した。実習以外にも通常の会話などでスムーズに伝えられないため、自分から発言を控えるようになったことがあり、本来の自分を相手に見せることができなかった。海外実習では、最低でも日常会話に不自由ないレベルの英語が必要であると自分の体験から感じた。

留学前にタイの文化や歴史などについて調べたが、いざ実際に実習に参加するとタイのことではなく自国について知識を深めるべきだったと思う。例えば、「タイではこの疾患はこのぐらいの患者数があるけど日本はどうなの」や「日本の保険制度について教えて」など、日本に関する質問をされることが多かった。留学前の心構えとして、疾患の疫学や日本の文化や社会などに関する知識を得て、それらを英語で伝えることが必要である。

留学してよかった点は臨床経験の幅が広がったこと、異文化交流で刺激を受けたことである。日本の臨床であまり見ることのなかった、B型肝炎の患者さんを多く見ることができ、疾患の地域差を実感した。また内視鏡検査の見学だけでなく、実際に内視鏡を持って手技を体験したことが貴重な経験となった。実習で医師や学生と交流することで医療に対する考え方や学習スタイルの違いを学び、視野が広がったと感じている。今回の実習は医学英語に慣れる良い機会でもあり、最初に不安を感じていたリスニングも1週間すると慣れてきた。一方で自分から英語で話すという点がとても難しく、自分の英語力の課題も明確となった。また慣れない環境の中で学んだことで適応力や主体性が鍛えられ、日本では経験できなかったことに挑戦できたことで自分の自信に繋がったと思う。今回、優しく素敵な先生方、学生達に恵まれて充実した実習を得ることができた。感謝の気持ちでいっぱいである。

留学に関する改善点としては 1 点挙げられる。今回 JTB の添乗員の方が搭乗手続きをサポートしていただいたが、正直自分達だけで手続きはできたのではないかと感じる。どちらかといえば往路ではなく復路の手続きのサポートをしていただいた方が、手続きがスムーズだったかもしれない。また、搭乗手続きに並んでいる際の待ち時間に添乗員の方にタイでの生活について色々お話を伺おうと思ったのだが、タイには行ったことがないので分からないと言われた。もし次回添乗員の方にサポートしていただくとなった場合は、現地に滞在したことがある詳細を把握している方がいらっしやると学生側としてはありがたいと感じた。

5-2. レポート内容【生活面】

今回の留学に関し、生活面について記入欄に自由に記述すること。

注意 1：必ず**現地での生活環境（住居、気候、通学手段など）における準備した物、**

役立つ情報についての記述を含む内容とすること。

注意 2：文字の大きさ・文字数については、目安として10.5又は11ポイントで

500字以上とすること。なお用紙が不足する場合は複写して使用すること。

記入欄

タイの 2,3 月の平均気温は 29℃ととても暑い、ショッピングモールやカフェに入ると冷房がかなり効いているところもあるためカーディガンやパーカーを持っていくと良い。制汗剤やタオル、日傘、帽子、サングラス、UV カットパーカーなどがあると便利だ。タイのトイレは基本トイレットペーパーを流してはいけないので注意が必要である。流せるトイレットペーパーもネットでは使用禁止との掲載があったため、恐らく流してはいけないのだろう。習慣でついトイレットペーパーを流してしまったことが何回もあった。トイレットペーパーがないところもあるため、出かける際は代用のティッシュペーパーが必須となる。もし手持ちにならない場合はトイレ付近のお店で売っているため、そこで購入するのが良いだろう。また日本では大抵の駅にトイレがあるが、バンコクを走る電車の各駅にはトイレがないため駅最寄りのショッピングモールにて事前に済ませるようにしていた。

タマサート大学内でマーケットがいくつか点在している。私は病院付近のマーケットをよく利用していた。大学・病院構内のお店が大体現金払いなので現金は多めに持っていくのが良いと思う。ちなみにスターバックスはクレジットカードしか使用できない。週末に旅行、買い物する予定ならば現金 10 万円は持っているとう安心である。移動手段として主にタクシーやバスを利用したが、タクシーは Grab というアプリを出国前に事前にダウンロードし、クレジットカードを登録しておくとう乗り降りの支払いがないためスムーズに移動できる。タマサート大学構内には一本でバンコクへ行くことができるバスが 43 パーツ（日本円で 180 円ほど）と破格の値段で行くことができるため、節約のためよく利用していた。タイではモーターバイク（バイクタクシー）が普及しており安価な値段で目的地まで移動する手段があるが、現地の人に聞いたところモーターバイクでの事故が最も多いという。快適だがヘルメットの着用はないため危険である。

タイの生活面で最も気をつけなければならないことが水道水の飲用である。現地の人でさえ、水道水は飲用せず水は購入するとのことだった。現地の学生や医師にも要注意するよう言われた。生の海鮮物も同様である。私はよくマーケットでスムージーなどを買って飲んでしたが、運が良かったのか一度も消化器症状は出ることはなかった。